Pozývame Vás na výcvik v individuálnej terapii zameranej na emócie



Dvanásťdňový výcvik je zastrešený EFT Institute Slovakia, ktorý je certifikovaným inštitútom terapie zameranej na emócie na Slovensku v rámci isEFT International Society for Emotion focused therapy.

Terapia zameraná na emócie (skrátene EFT) je empiricky podloženým terapeutickým prístupom pre jednotlivcov aj pre páry podľa Americkej psychologickej asociácie. V posledných rokoch došlo k značnému rozvoju EFT, nielen preto, že tento prístup postavený na výskumoch, ale tiež preto, že sa zameriava na rozvoj emocionálnej inteligencie a pestovanie bezpečných vzťahov.

Podľa EFT, nám emócie v akejkoľvek situácii povedia, čo je pre nás dôležité, a tak nás vedú k tomu, čo potrebujeme alebo chceme. Toto nám pomôže rozhodnúť sa, aké kroky potrebujeme podniknúť, aby sme to dosiahli. Emócie sú v podstate adaptívne. EFT sa zameriava na pomoc ľuďom uvedomiť si a vyjadriť svoje emócie, naučiť sa tolerovať a regulovať ich, premýšľať o ich zmysle a transformovať ich.

EFT pracuje na základnom princípe zmeny, že ľudia nemôžu opustiť miesto, kým na neho najprv neprišli. Klienti preto potrebujú najprv priznať popreté zážitky pred tým, než môžu zmeniť túto skúsenosť. V tomto procese ľudia jednoducho neobjavujú veci, ktoré predtým nevedeli, ale skôr sa stávajú vedomí a prežívajú tie aspekty samého seba, ktoré vedome necítili alebo ich predtým popierali, odmietali alebo zatláčali.

Na základe emócií, vzťahovej väzby a teórie rastu EFT pomáha ľuďom zistiť, na ktoré z ich emócii sa spoliehať a ktorým môžu dôverovať ako adaptívnym sprievodcom a ktoré z ich emócií sú zvyškami bolestných spomienok, ktoré sa stali maladaptívnymi v aktuálnej situácii a musia byť zmenené. S pomocou terapeutického empatického porozumenia a využitia experienciálnych metód, sa klienti naučia mať zdravý kontakt s vlastnými emóciami, spomienkami, myšlienkami a fyzickými vnemami, ktoré boli pred tým ignorované alebo ktorým sa vyhýbali a báli sa ich. Sprístupnením adaptívnych emócii, ako je zdravý smútok, zmocňujúci hnev a súcit, sú ľudia schopní transformovať maladaptívne emócie, ako je strach a smútok z opustenia, hanba z vlastnej nedostatočnosti, ktoré sa vyvinuli z minulosti z negatívneho učenia alebo traumatických zážitkov.

Termíny:

EFT I. 17. – 20. 9. 2026
EFT II. 4. – 7. 3. 2027
EFT III. 15. – 18. 4. 2027

Kritéria na účastníkov výcviku (max 20 ľudí vo výcvikovej skupine):

Ukončený dlhodobý psychoterapeutický výcvik alebo účastník/čka takéhoto výcviku
Vysokoškolské magisterské štúdium: medicína, ošetrovateľstva, psychológia, liečebná a špeciálna

pedagogika, klinická logopédia a sociálna práca
Aktívna psychoterapeutická alebo poradenská práca s klientmi a klientkami

Lektorka:

Prof. Mgr. Júlia Halamová, PhD. je psychologičkou a pracuje na Fakulte sociálnych a ekonomických vied Univerzity Komenského v Bratislave. Medzi iným vyučuje aj poradenskú psychológiu a nácvik poradenského procesu. Venuje sa aj výskumu efektu intervencií EFT má aj svoju súkromnú psychoterapeutickú prax. Od roku 2007 je zapísaná na Zozname psychoterapeutov SR. Napísala niekoľko kníh, ktoré sú založené na EFT prístupe: Terapia zameraná na emócie: učebnica (Vydavateľstvo UK, 2013), Terapia zameraná na emócie: cvičebnica (Vydavateľstvo UK, 2013), Pripútajte sa prosím (Ikar, 2019), a Naštartujte sa prosím (Ikar, 2022). **Je zakladateľkou EFT Institute Slovakia a je certifikovanou EFT terapeutkou, supervízorkou a trénerkou v rámci isEFT pre páry, rodiny a jednotlivcov.**

Cena:

1200 euro pri prihlásení a platbe do 30.6.2026 a 1300 euro pri prihlásení a platbe po 30.6.2026

Miesto:

EFT Institute Slovakia
Sartorisova 10
Bratislava 82108

Prihlasovanie (vyplnením formulára a zaplatením faktúry, ktorú Vám následne pošleme:
https://forms.gle/Rkg69CmYZjWrXCSr8

Certifikácia:

Tréning je plne kompatibilný s medzinárodnými štandardami ISEFT na vzdelávanie v Terapii zameranej na emócie. Účastníci po skončení výcviku dostanú certifikáty o absolvovaní Výcviku v individuálnej terapii zameranej na emócie v rozsahu 96 hodín. Po skončení výcviku majú záujemcovia možnosť si individuálne alebo skupinovo dohodnúť supervíziu, ktorou sa môžu stať certifikovanými EFT terapeutmi a terapeutkami v individuálnom EFT prístupe.

Ďalšie vzdelávanie:

Sledujte nás na sociálnych sieťach a na webstránke pre ďalšie psychoterapeutické výcviky
https://eftinstitute.sk/
Facebook
Instagram

Obsah výcviku - prednášky, diskusia, nácviky zručností, zážitok na sebe, ukážky, videá, modelové situácie...

- Práca s emóciami v psychoterapii a poradenstve
- Zhrnutie teórie EFT
- Primárne, sekundárne, inštrumentálne a adaptívne a maladaptívne emócie
- Emocionálna schéma Skúmanie spúšťačov emócií, evokovanie emócií, sprevádzanie emocionálnym zážitkom, pomenovávanie emócií, vyjadrovanie emócií
- Empatický terapeutický rozhovor v EFT
- Konceptualizácia prípadu: prezentovaný problém (identita a vzťahová väzba), bazálna emocionálna bolesť a bazálne emocionálne schémy, spracovanie emócii
- Konceptualizácia emocionálnej zmeny v terapii zameranej na emócie
- Transformácia emócii v terapii
- Dialóg na dvoch stoličkách pri sebakritike
- Práca s prázdnou stoličkou pre nedokončené záležitosti
- Supervízia terapeutickej práce účastníkov výcviku
- Použitie ďalších terapeutických úloh (napr. focusing, vyčistenie priestoru, sebaupokojenie) v terapeutickom procese)
- Terapia zameraná emócie pre rôzne diagnózy